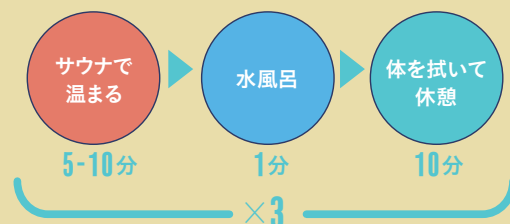


84kenに聞く サウナのキホン

まずは5～10分サウナで温まり、水風呂で1分、体を拭いて休憩を10分。これを3回繰り返そう。熱いのが苦手な人は、湿度が高いサウナがおすすめ！呼吸がしやすいので長い時間入っていただける。

サウナのご利用は、ご自身の体調等に合わせて無理なく行ってください



point

1

必要な持ち物

バスタオルやフェイスタオルなど、温泉に行くときの準備でOK！髪が熱で痛むのを防ぐために、サウナハットを準備するのも◎！

point

2

中に持ち込めないもの

熱に弱いものはNG！メガネは外した方がよい。サウナ用のメガネもあるから探してみては。

point

3

注意すること

水分補給を忘れずにしよう！（アルコールはサウナ後に楽しんで♪）

サウナ用語

ととのうって？

＊ 温冷交代浴で自律神経が整い、
＊ 深いリラックスと感じる状態のことが
＊

教えて84ken！ ビギナーのギモン

Q1.

怖くて水風呂に入れません!!

水風呂のコツは、入ったら動かないこと。数秒じっとすれば冷たさが和らぐ。

Q2.

サウナでじっとしてられない...

おすすめは友達と一緒に入ること。思い切って個室を貸し切ってても！

Q3.

めし
サ飯ってなに？

サウナ後にいただくご飯のこと。感覚が研ぎ澄まされ、普段の食事がより美味しく感じられる！

Q4.

“ロウリュ”とは？

温められたサウナストーンに水をかけて蒸気が発生させる。湿度を上げて体感温度を上昇させる。



「ととのう感覚を味わいたい！」「自分にもできそう！」と思ったら迷わずサウナへGO！個性豊かなサウナと施設ごとに違う魅力を体験するのも醍醐味！さあ、秩父鉄道に乗って出発進行！



サウナディレクター-“84ken”と

サウナデビューしよう！



天然自家源泉
星音の湯 (P5掲載)

84ken (橋本健太郎) profile

秩父市出身。デザイン会社「株式会社スキーマ」でクリエイティブ業務全般を担当。2019年にサウナの楽しさを知り、川とサウナを楽しむイベントを始める。現在埼玉県を中心にサウナフルネスを広めるべく活動中。

株式会社スキーマ Performer
／サウナディレクター／
SAITAMAリバサポコーディ
ネーター

84kenさんの「きらりストーリー」はP14で紹介しています

化粧水いらずと言われるほど、肌に優しい泉質が自慢の温泉施設。タオルや館内着が無料でつき、手ぶらで行けるのがうれしい。サウナはオートロウリュなので安定した高温と湿度をキープ。20分ごとに檜の香りのアロマ水が熱した石に流れ、癒しのロウリュを楽しめる。サウナ後は秩父の食材を活かしたサ飯が評判で、マッサージやエステなども充実。至れり尽くせりの体験ができ、ファンが多い。



天然自家源泉 星音の湯

- ✓ 最新の「ガス遠赤外線ロウリュサウナ」
- ✓ 黄土石や聖光石など自然鉱石を使用

秩父のお土産も充実！



埼玉県秩父市下吉田468 ☎0494-77-1188
 ①10:00～22:00 ※週末、連休10:00～23:00
 ※最終受付閉館30分前
 ②[平日] 大人(中学生以上) 10:00～17:00 930円
 17:00～22:00 730円
 [土日祝] 大人(中学生以上) 10:00～17:00 1,030円
 17:00～22:00 830円

※バスタオル、フェイスタオル、館内着無料
 長瀬、皆野、秩父、西武秩父線西武秩父の各駅から無料シャトルバス利用 HP

(左から) サウナ後の火照った体に、おしゃれな中庭の風が気持ちよい／水分補給用のレモン水やスポーツドリンクが無料で飲める配慮がうれしい／外気浴で使用する「ととのい椅子」の種類が豊富で、思わず座りたくなる！

84ken point

沿線屈指の熱々サウナ室。熱いのが好きな人におすすめ！

オートロウリュ時の上段は熱すぎ注意！



細部にまでこだわった
本格サウナ

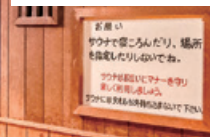


熱波を楽しめる
古き良きサウナ



秩父湯元 武甲温泉

- ✓ 地下水を使ったなめらかな水風呂
- ✓ サウナ後のコンテンツが充実



サウナ後の水分補給に！
 (左) サ活ドリンク 350円
 (右) 秩父かぼサイダー 400円



1997年に開湯し、多くの人々に愛されてきた温浴施設。100℃近くになる熱いサウナと、体に染み入る地下水の水風呂が、登山客やキャンパーに人気。2024年4月から「シン武甲温泉プロジェクト」と称してさまざまな企画をスタート。懐かしい昭和スタイルの施設を活かして、各種イベントが盛りだくさん。また、漫画が読めたり、秩父産の食材をふんだんに使用したサウナ飯が充実したりと、サウナ後まじつくり楽しめる。

(左) サウナと温泉で充分温まったら、自然を感じながら野外でまったりできる露天デッキエリア。
 (右) ちちぶ御膳 1,780円



84ken point

たくさんのイベントが開催されているので、何度行っても楽しめます！



「佐伯親方熱波DAY」
開催日は武甲温泉HPをチェック！



埼玉県秩父郡横瀬町横瀬4628-3
 ☎0494-25-5151
 ①10:00～21:00 ※最終受付20:30
 ②[平日] 大人(中学生以上) 700円
 [土日祝] 大人(中学生以上) 900円
 西武秩父線横瀬駅から徒歩12分
 または無料シャトルバス利用 ※土日のみ HP



着衣のまま楽しむ
幻想的なサウナ

西武秩父駅前温泉 祭の湯

- ✓ 着衣のまま入れる個室サウナあり
- ✓ 大浴場のサウナも初心者むけ

84ken point

何より駅から近いのがうれしい。秩父で遊んだ帰りにぜひ！

駅に直結した温泉施設。2024年10月に個室サウナがオープン。着衣のまま入れるのが特長で日本では珍しい。家族や恋人、友達同士でプライベート空間を楽しめる。大浴場には通常のサウナもあり、温泉や露天風呂とあわせてどうぞ！施設内のレストランには秩父名物のグルメやビール、サ飯が充実。お土産品も豊富なので、秩父観光と一緒にサウナを満喫しよう！

埼玉県秩父市野坂町1-16-15
☎0494-22-7111

🕒10:00～22:00 ※最終受付21:30
朝風呂【土日祝】6:00～9:00 ※最終受付8:30

👤【平日】大人(中学生以上) 1,100円
【土日祝】大人(中学生以上) 1,380円

📍西武秩父線西武秩父駅直結または御花畑駅から徒歩5分

個室サウナ(2時間・事前予約制)
【平日】1部屋 3,000円
【土日祝・特定日】1部屋 5,000円



水風呂が苦手でも
安心のアイスルーム！



熊谷温泉 湯楽の里

- ✓ 大きな遠赤外線タワーサウナ！
- ✓ スチーム低温サウナ(男湯)や塩サウナ(女湯)も楽しめる

84ken point

ねころび湯で外気浴をしながら電車の音に耳を傾けるのが通！



タワーサウナで
好みの熱さを体験

広々！30人入れるサウナ室

広々とした館内に、リラクゼーションバスなどのアトラクション風呂が豊富。高濃度炭酸泉や温度が高めの「あつ湯」などもあり、さまざまなお風呂との組み合わせでサウナの体感が変わるのを楽しんでみよう！サウナ室は高さが5段もあるので、座る位置で自分好みの温度に合わせられるのもポイント。サウナ後は、露天の「ねころび湯」で心地よい風を感じながらゆっくりとのおう！



埼玉県熊谷市月見町2-1-65
☎048-525-4126
🕒9:00～24:00 ※最終受付23:30
👤【平日】大人(中学生以上) 850円
【土日祝】大人(中学生以上) 950円
📍石原駅から徒歩12分



いこいの村 ヘリテージ美の山

- ✓ 大浴場の大きな窓から見える絶景
- ✓ 2024年3月にサウナ室リニューアル！

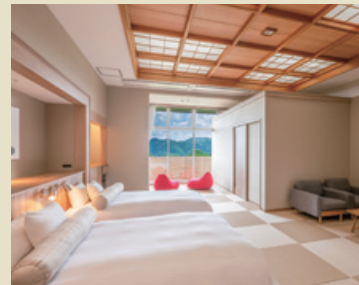
84ken point

大浴場から見える絶景を、時間単位や四季折々で楽しめる！



秩父の絶景を眺めながら
ととのう

秩父唯一の独立峰、美の山(蓑山)にあるリゾート施設。泊まりでゆっくり過ごせば、美しい雲海や大迫力の星空など、自然を満喫できるほか、ナイトウォークやネイチャーウォーク、氷柱ライトアッププランなど秩父の自然を体験できる企画も充実。季節の花々や山頂からの絶景を楽しむながらの日帰り入浴でリフレッシュも可能。サウナは大浴場内にあり、汗をかいたあとは窓際にあるとこの椅子でゆったりしよう。



埼玉県秩父郡皆野町皆野3415
☎0494-62-4355
🕒11:00～22:00 ※最終受付21:00
※宿泊の場合11:00～23:00
👤大人(中学生以上) 880円
📍皆野駅からタクシーまたは無料送迎バス利用 ※宿泊者のみ



(左から)客室もおしゃれにリニューアル。洗練された空間で大自然を満喫(特別室「桜の間」1名26,400円(2名1室)～)／秩父地場産食材を中心に手作りにこだわった秩父の郷土料理を堪能しよう(秩父満喫わくわくセット(ランチ) 2,420円)／秩父連山を始め、遠く上越・日光の山々まで一望できる絶景(天然温泉 熊さんの湯)



2 皆野棕神社

MINANO MUKU JINJA

四季折々の顔を見せる
皆野の守り神

皆野町の中心的な神社。美の山(蓑山)の中腹に奥宮があり、この地域を見守っている。毎年2月の「節分追儺祭」通称「鬼やらい」では、町内の名士による豆まきで悪いことを追い払い、福を招き入れる神事が行われる。撒かれる餅やみかんなどを受けて良い年にしよう！



埼玉県秩父郡皆野町皆野238
☎0494-62-0524
🚶皆野駅から徒歩12分
📱HP

2月2日📅
節分
ついな
追儺祭

3 秩父味噌 新井武平商店 (ヤマブ本店) (ヤマブ皆野棕神社門前店)

ARAI BUHEI SHOTEN

秩父の大地が育んだ
こだわりの味噌

秩父のおいしい水と気候を活かし、厳選した素材で作る名産品「秩父味噌」の醸造元。店舗では各種味噌や豚肉の味噌漬けなどが購入できお土産に◎。秩父地域の伝統食「おなめ」や、秩父味噌を使ったせんべい、などもいかが？



ヤマブ本店
埼玉県秩父郡皆野町
皆野1120-2
☎0494-62-0032
🕒9:00~17:00
🚶皆野駅から徒歩3分



ヤマブ皆野棕神社門前店
埼玉県秩父郡皆野町
皆野573-2
☎0494-62-0156
🕒9:00~17:00
🚶皆野駅から徒歩11分
📱HP

4 秩父川端温泉 梵の湯

BONNOYU

日本屈指の重曹泉で
心も肌も潤うひとときを

無色透明で穏やかな重曹泉は、体を芯から温め、肌をなめらかに整える「美肌の湯」として人気。広々とした露天風呂をはじめ、サウナや岩盤浴、食事処もあるので1日ゆったりと過ごせる。近くを流れる荒川と自然の音色に包まれ、心まで解きほぐされるような癒しを体感してみては。

埼玉県秩父市小柱309-1
☎0494-62-0620
🕒9:00~22:00 ※最終受付21:00
🕒[平日]大人(中学生以上) 980円
[土日祝]大人(中学生以上) 1,080円
🚶皆野駅から徒歩27分
📱HP



貸切露天風呂個室
1部屋(5名様まで)
5,990円 ※予約制

低温サウナ(50~60℃)

高温サウナ
(90~100℃)



豚肉みそ漬け(1枚) 475円



黄金みそ(1kg)
1,247円

秩父おなめ
(プラスチック壺入
450g) 648円



揚げみそせんべい(1枚) 200円

味噌せんべい
(1袋) 160円



1 ガッティ 皆野食堂

GATTI MINANO SHOKUDO

心温まる手作りの味で
ゆったりとしたひとときを

皆野という土地に魅了され移住した店主が営む、親しみやすいレストラン。おすすめメニューは、ハンバーグやからあげの定食、オリジナルのスパイスカレー、ランチにはパスタなども。「ただいま」と言いたくなるような、温かい雰囲気のお店へ行ってみよう♪



埼玉県秩父郡皆野町皆野2166-8
☎0494-26-6519
🕒11:30~14:00、17:30~22:00
🌞月曜
🚶皆野駅から徒歩13分
📱Instagram



スパイスチキンカレー
(サラダ、スープ、ドリンク、ミニデザート付) 1,200円

ランチはすべて
ライス・スープが
おかわり無料！

ハンバーグ定食
(ライス、サラダ、スープ、ドリンク、ミニデザート付)
※写真はフレンチクリームソース(季節のソース)
1,200円(150g)



特別編
ハイキングで行こう!!

皆野駅から ぶらり...

温泉やお土産を楽しめるスポットと
自然豊かな景観が広がる皆野駅周辺で
春の訪れを感じるハイキングにでかけよう！

花めぐりハイキング
開運スポット聖神社から福寿草「秩父紅」観賞
開催日 2月26日水~3月2日📅
詳しくはP13をご確認ください

※地図内 場所 は、ハイキングの立ち寄りスポット

秩父の春の訪れを運ぶ
福寿草「秩父紅」
花の見頃 2月中旬~3月上旬
※天候状況等によって変わることがあります
秩父山系の固有種で、花色はオレンジ~朱色。



セツブンソウやロウバイも
見られる！

からあげ定食
(ライス、サラダ、スープ、ドリンク、
ミニデザート付)
1,100円



運行期間 4月19日(土)～
12月7日(日)の
土休日中心 ※一部を除く

運行区間 熊谷-三峰口駅間1日1往復

乗車方法 事前予約による全席指定席

事前予約受付は、運転日の1ヶ月前の午前0時から発車時刻30分前までです。なお、発売枚数に限りがございます。

SLパレオエクスプレスのご乗車には

乗車区間分の乗車券
交通系ICカード、フリーきっぷもご利用可

+

SL指定席券(事前予約制)

SL予約システム(事前決済) 1,000円
駅窓口(現金)、旅行代理店 1,100円

大人・小児同額/片道
が必要です

●**秩父鉄道HP「SL予約システム」**
※クレジットカードによる事前決済のみ

①「SL予約システム」にて
会員登録

②ご希望のお日にち、区間、
座席を選択し予約後、決済

③ご乗車当日、改札係員にSL予約システム会員ページ「購入済み列車一覧」画面を提示してください

●**駅窓口** ※現金のみ
羽生、熊谷、ふかや花園、寄居、長瀬、秩父、御花畑、三峰口の各駅窓口

●**旅行代理店**
JTB、近畿日本ツーリスト、クラブツーリズム、東武トップアース、西武トラベル、京王観光
※一部店舗ではお取り扱いを行っていない場合がございます



SLカレンダー

4月	SL乗車駅	くだり(ゆき)	のぼり(かえり)
19 土	熊谷	10:15発	16:20着
20 日	ふかや花園	10:42着/10:43発	15:52着/15:53発
26 土	寄居	10:55着/11:07発	15:37着/15:41発
27 日	長瀬	11:33着/11:42発	15:07着/15:13発
28 月	皆野	11:54着/11:55発	14:55着/14:57発
29 火・祝	秩父	12:12着/12:20発	14:36着/14:39発
	御花畑	12:22着/12:24発	14:31着/14:33発
	三峰口	12:54着	14:05発

※やむをえず急きょ客車の牽引機がSLからEL(電気機関車)に変更になる場合がございます
※運転状況により運転区間・時刻が変更になる場合があります

お問合せ 秩父鉄道旅客案内係 ☎048-580-6363

鉄道イベント情報

※写真はイメージです
※イベント内容は急きょ変更になる場合があります

体験イベント
専用サイトを
CHECK



参加者募集中! 広瀬川原車両基地で列車の運転体験がお楽しみいただけます

電気機関車運転体験

開催日時	3月8日(土)、29日(土)、30日(日) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:00～14:30
募集人数	各回4名
参加料金	1名42,000円 ※18歳以上対象(高校生除く)
開催内容	・運転士による運転レクチャー ・電気機関車運転体験(1人約20分・片道約140mを往復運転) ・運転台にて記念撮影
参加特典	・運転体験修了証 ・秩父鉄道グッズ
申込方法	秩父鉄道HPにてWEB事前申込制 (先着順・事前決済) ※定員に達し次第受付終了

開催日	受付期間
3月8日(土)	2月6日(土)10:00～27日(土)23:59
3月29日(土)	2月26日(土)10:00～3月18日(土)23:59
3月30日(日)	



5000系電車運転体験

開催日時	3月12日(土)、13日(土)、16日(日) 平日 10:00～11:30 土休日 午前の部 10:00～11:30、午後の部 13:00～14:30
募集人数	各回4名
参加料金	1名36,000円 ※18歳以上対象(高校生除く)
開催内容	・運転士による運転レクチャー ・5000系電車運転体験(1人約20分・片道約100mを往復運転) ・運転台にて記念撮影 ・車掌体験(車内放送体験・ドア開閉体験)
参加特典	・運転体験修了証 ・秩父鉄道グッズ
申込方法	秩父鉄道HPにてWEB事前申込制 (先着順・事前決済) ※定員に達し次第受付終了

開催日	受付期間
3月12日(土)	2月12日(土)10:00～3月4日(土)23:59
3月13日(土)	
3月16日(日)	2月12日(土)10:00～3月6日(土)23:59



三十槌の氷柱

奥秩父の冬の名勝「三十槌の氷柱」は、秩父市大滝地区の厳しい寒さの中でつくられる、自然のオブジェです。氷柱は最大幅約30m、高さ約8mにも成長します。



開催期間	～2月24日(日) 8:30～17:00
氷柱ライトアップ	～2月24日(日) 平日 17:00～19:00 土日祝 17:00～20:00
入場料	300円(中学生以上)、200円(小学生)
交通	三峰口駅から西武観光バス 三峯神社線「三十槌バス停」下車
お問合せ	ウッドルーフ奥秩父オートキャンプ場 ☎0494-55-0500 つちうちキャンプ場 ☎0494-55-0137

秩父路の寒さが創り出す芸術

秩父三大

氷柱

つらら

※滑りやすい箇所がありますので見学の際は歩きやすく暖かい服装でお越しください

※天候により予告なく開催日が変わまたは中止になる場合があります。予めご了承ください

尾ノ内氷柱

「尾ノ内氷柱」は地元の人たちが沢の流水を斜面に散水し凍らせて造形した氷柱です。吊り橋から望む巨大な氷柱は圧巻です。

開催期間	～2月24日(日) 8:00～16:00
氷柱ライトアップ	1月25日(土)～2月9日(土)までの土日限定 日没～20:00
入場料	環境整備協力金500円(中学生以上)
交通	秩父駅から西武観光バス「栗尾行」・「小鹿野車庫行」小鹿野町役場にて西武観光バス「坂本行」に乗換え、尾ノ内溪谷入口下車、徒歩20分
お問合せ	尾ノ内溪谷氷柱実行委員会(西秩父商工会内) ☎0494-75-1381(平日のみ) ☎0494-76-0066(氷柱現地:開催期間中のみ)

あしがくぼの氷柱

「あしがくぼの氷柱」は高さ30m、幅200m以上にわたり形成され、迫力ある氷柱をいろいろな角度からご覧になれます。駅近という好アクセスも人気の一つです。

開催期間	～2月24日(日) 8:00～16:00
入場時間	入場料
日中	9:00～16:00 500円(中学生以上)
ライトアップ期間中の木曜～日曜、祝日のみ ※土日祝日は事前予約または電車利用者限定整理券が必要	17:00～20:00(最終入場19:30) ※2月は17:45頃～ 300円(小学生)
交通	西武秩父線芦ヶ久保駅から徒歩10分
お問合せ	横瀬町ブーさん観光案内所 ☎0494-25-0450(8:30～17:00)



※事前予約制については、横瀬町観光webサイト「歩楽～里よこせ」をご覧ください

臨時列車イベント「節分豆まきトレイン」で豆まきしよう!



停車駅	時刻
熊谷	11:35発
長瀬	12:41着/12:55発
秩父	13:24着

※イベント内容は急きょ変更になる場合があります
※各種数に限りがあります。無くなり次第終了です
※混雑状況により、臨時列車内で着席できない場合があります

開催日	2月2日(日)
開催区間	くだり 熊谷-秩父間
参加料金	300円 ※1歳以上有料 ※別途、乗車区間の乗車券が必要です(小学生以上)
参加方法	当日受付 秩父鉄道熊谷駅改札内10:50～11:20 ※途中停車駅からのご参加はできません

- 特別ヘッドマーク掲出
- 特別乗車記念証、豆まき用福豆プレゼント
- 鬼が出現するかも!? 鬼に豆まきをしよう!
- 特製恵方巻の販売(熊谷駅改札外・数量限定)



主催：秩父鉄道(株) 埼玉県知事登録旅行業2-219号 花の見頃は気象状況等により左右されますので、お楽しみいただけない場合もございます。予めご了承ください。コース状況等により急きょコース内容の変更・ハイキングの中止等が発生する場合があります。

2/1[±]
11^{火祝}

当日受付

秩父鉄道・東武鉄道合同ハイキング

一般向・約8km／約2時間20分【945kcal】

宝登山山頂
(臘梅園)

宝登山山頂
(臘梅園)

協賛施設あり／
協賛施設利用の際
にハイキングマッ
プ提示でサービス
が受けられます！

雨天決行・荒天中止 自由歩行(矢印あり) 1ポイント

無料 長瀬町観光案内所(長瀬駅前) 9:30〜11:00

長瀬駅→長瀬町観光案内所(受付)→寶登山神社→表参道→あずまや→寶登山神社奥宮→宝登山山頂(臘梅園)→あずまや→表参道→長瀬駅

※気候・場所によっては凍結が予想されます。滑りにくい靴でご参加ください

2/15[±]
23^{日祝}

当日受付

花めぐりハイキング

一般向・約8km／約2時間20分【945kcal】

宝登山山頂
(梅百花園)

宝登山山頂
(梅百花園)

雨天決行・荒天中止 自由歩行(矢印あり) 1ポイント/交換可

無料 長瀬駅 9:00〜10:30

長瀬駅→寶登山神社→表参道→あずまや→宝登山(梅百花園)→あずまや→不動寺→長瀬駅

※気候・場所によっては凍結が予想されます。滑りにくい靴でご参加ください

2/26^水
3/2^日

当日受付

花めぐりハイキング

一般向・約6km／約2時間【480kcal】

Mahora
稲穂山
(秩父紅)

Mahora
稲穂山
(秩父紅)

雨天決行・荒天中止 自由歩行(矢印あり) 1ポイント/交換可

無料 和銅黒谷駅 9:00〜10:30

和銅黒谷駅→和銅採掘露天掘跡→聖神社→Mahora稲穂山(福寿草「秩父紅」観賞)→皆野棕神社→円福寺→皆野駅

※Mahora稲穂山入園の際は別途料金が必要です

ハイキングに参加して賞品をもらおう！

ハイキング毎に **ポイント** をさしあげます

要予約 **2ポイント** 当日受付 **1ポイント**

50ポイント集めると「秩父路遊々フリーきっぷ3枚」と引き換えができます！

交換可 スタート駅で賞品引換可能です

※賞品内容は時期により異なります

集合駅・受付時間 参加費 コース／行程

要予約 事前予約が必要です。秩父鉄道HP等でご予約ください

当日受付 当日、集合駅で受付します

団体歩行 受付後、全員揃って出発します

自由歩行(矢印あり) 受付後、随時出発。受付時配布のマップやコース上の案内矢印をもとに自由に歩行してください

自由歩行(矢印なし) 受付後、随時出発。受付時配布のマップをもとに自由に歩行してください

ポイント 参加するともらえるポイント数です

宝登山小動物公園イベント情報

節分イベント **サル苑で豆まきをしよう**

鬼は外、福は内！サル苑で豆まきをして無病息災を願いましょう！

開催日時 2月1日④、2日⑥各日13:00〜13:15



埼玉県秩父郡長瀬町長瀬2209-6 ☎0494-66-0959 ⑤10:00〜16:00 ※開園時間は季節により変更あり

⑥おとな500円、子ども250円 ※おとな…中学生以上、子ども…3歳以上 長瀬駅から徒歩20分 宝登山ロープウェイ利用5分 山頂駅から徒歩7分

バレンタインイベント **恋するサル達にハートをプレゼント**

ニホンザルにハート型のおやつをプレゼントしよう♡

開催日時 2月8日④、9日⑥、11日④⑥各日13:00〜13:15



2025 長瀬ロウバイフェア

長瀬宝登山臘梅園の開花時期に合わせて、長瀬駅前で開催します！

開催日 1月25日④、2月1日④、8日④ 開催場所 長瀬駅前広場、ちてつ長瀬駅そば店

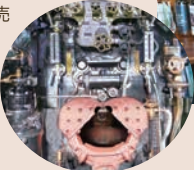
開催内容

・長瀬afternoon BAR(ちてつ長瀬駅そば店)
秩父路のお酒(ウイスキー、ワイン、日本酒、クラフトビール)、各種おつまみ、ソフトドリンクの販売
営業時間 10:00〜18:00(LO17:30)

・「SL KITCHEN PALEO」(キッチンカー)による秩父鉄道沿線グルメ販売

・矢尾本店の限定酒(日本酒)、クラフトビール、甘酒等の販売(量り売り)
販売時間 10:00〜15:00

・SLパレオエクスプレスの投炭体験、撮影パネルの展示等
開催時間 10:00〜15:00 ※2月8日④のみの開催



※イメージ

★長瀬町観光協会による特別イベントを同時開催！詳細は長瀬町観光協会HPをご確認ください

ながとろ日和
2025.2
February

長く高貴な香り。透きとおる黄色い花びら。

秩父の山々をバックに咲く

ウィンタースイートを見に行こう。

長瀬宝登山臘梅園

見頃 1月中旬〜2月下旬

交通 長瀬駅から徒歩20分
宝登山ロープウェイ利用5分
山頂駅から徒歩2分

※開花状況は天候状況等により変わります。最新の情報を確認の上お出かけください

ロウバイ号

特別ヘッドマーク掲出

掲出期間 1月25日④〜2月24日⑥⑦

掲出車両 7500系1編成

臘梅

長瀬宝登山梅百花園

見頃 2月下旬〜3月中旬

交通 長瀬駅から徒歩20分
宝登山ロープウェイ利用5分
山頂駅すぐ

宝登山ロープウェイ 緑り上げ運転

ロウバイの見頃に合わせて、始発時間を9:00に繰り上げて運転します。

運転期間 2月24日⑥⑦の土日祝限定

※2月24日⑥⑦の毎日、長瀬駅〜ロープウェイ山麓駅駐車場で「無料シャトルバス」を運行します
(平日10:00〜16:15(30分間隔)、土日祝9:40〜17:00(15分間隔)で運行)

※上記期間以外のシャトルバス運行は要問合せ

長瀬宝登山臘梅ライトアップ

開催日時 2月1日④〜16日⑥の土日祝限定 日没〜19:00

※ライトアップ開催日は宝登山ロープウェイを19:00まで運転します

※状況により、急きょ変更または中止になる場合があります

宝登山ロープウェイ

埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1766-1 ☎0494-66-0258

⑥おとな(往復)1,200円、子ども(往復)600円 ※おとな…12歳以上、子ども…3歳以上 長瀬駅から徒歩20分

おっきりこみうどん

冬季限定 3月31日⑥まで 1,200円(大盛1,400円)

秩父地方の冬の郷土料理。秩父産の味噌をベースにあっさり仕上げたつゆに、冬野菜と幅広い麺を煮込みました。

ガーデンハウス有隣

埼玉県秩父郡長瀬町長瀬704

☎0494-66-0951 ⑤11:00〜15:00 ⑥不定休

長瀬駅から徒歩10分



ぽかぽかこたつ舟

こたつを乗せた和船が静寂の水面をゆっくり進みます。

営業期間 2月28日⑥

⑤10:00〜14:30頃(随時運航)

⑥おとな1,100円、子ども700円 ※おとな…中学生以上、子ども…3歳以上 ※当日受付のみです

定休日 無休 ※気象状況(大雨・雷・強風等)や荒川の増水・濁水等により運航を見合わせる場合があります

交通 長瀬駅から徒歩3分(岩畳)

お問合せ 長瀬ラインくだり本部 ☎0494-66-0950



こたつを乗せた和船が静寂の水面をゆっくり進みます。

営業期間 2月28日⑥

⑤10:00〜14:30頃(随時運航)

⑥おとな1,100円、子ども700円 ※おとな…中学生以上、子ども…3歳以上 ※当日受付のみです

定休日 無休 ※気象状況(大雨・雷・強風等)や荒川の増水・濁水等により運航を見合わせる場合があります

交通 長瀬駅から徒歩3分(岩畳)

お問合せ 長瀬ラインくだり本部 ☎0494-66-0950



4X(旧Twitter)

営業情報は、秩父鉄道HPまたはX(旧Twitter) @nagatoro_line をご確認ください

PALETTE・13

PALETTE・12

PRESENT

アンケートに答えてプレゼントをGETしよう！

A |名様

**84kenプロジェクト
たてラボサウナグッズ**
オリジナル「蒸」「サ」
コースターセット



P2～7、I4に登場した84kenのプロジェクト「たてラボ」のサウナグッズ「オリジナル『蒸』『サ』コースターセット」を1名様にプレゼント！

B |名様

秩父湯元 武甲温泉
「サ活ドリンク」
3本セット



P4で紹介した「秩父湯元 武甲温泉」の『サ活ドリンク』3本セットを1名様にプレゼント！

C 3名様

**天然自家源泉 星音の湯
無料ご招待券**



※写真はイメージです ※チケット1枚につき1名様まで
※他の割引券等と併用はできません

P5で紹介した「天然自家源泉 星音の湯」の「無料ご招待券」を3名様にプレゼント！



古家具・雑貨ノ
壺に堂

古いものと新しいもの...
古家具と手仕事の器と
贈賞をメインに
心くすぐる
贈賞をセレクトしています



壺に堂
古家具
器
贈賞

読者プレゼントの応募はこちら▶
(秩父鉄道HP内応募フォーム)



当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。また、重複応募は無効とさせていただきます。※皆様の個人情報、個人が特定できない範囲での統計データ作成・プレゼント当選時の発送の連絡のみに利用します。ご本人の承諾なく上記目的以外に個人情報を利用又は第三者に提供することはありません。なお、賞品発送業務は(株)コアに委託をしています。また、賞品の発送は提供元からお送りすることもあります。

応募期間

2月1日(土)～28日(金)

今月号の表紙:「いこいの村 ヘリテージ美の山」(P6掲載)

第87回

きょうり
ストーリー
沿線でかがやきつづける方に
インタビュー！

ハシケン
84ken(橋本健太郎)さん
(サウナディレクター)

デザイン会社「株式会社スキーマ」でクリエイティブな仕事をするかたわら、
サウナイベントやサウナブランドを立ち上げ、
大好きなサウナで地域の活性化を行う
84kenこと橋本健太郎さんに、
サウナの魅力を語ってもらいました！

**サウナとの出会い
人生を変えた衝撃**

昨今のサウナブームによって、おじさんっぽいというイメージがすっかり払拭され、おしやられて美容や健康にもよいと注目されるようになったサウナ。漫画やドラマ、そして「とこのう」という言葉の流行も後押しし、サウナ人気は一過性のブームを超えて、今なお衰えることを知らない。「一番の理由は、体感があるからだと思います。一度サウナの良さを知ってしまったら、他ではなかなか味わえないですから」と語るのは、サウナディレクターとして活躍するクリエイター、「84ken」こと橋本健太郎さん。2019年に下北沢で初めてサウナを体験し、その魅力にどっぷりハマった。「仕事が大好きで、常に仕事のことばかり考えていたんですが、サウナと出会って初めて思考が空っぽになったんです。それが心地よくて、そこからサウナ漬けの毎日が始まりました」。

**大好きなサウナが
仕事を創り出す**

サウナの魅力に惹きつけられた84kenは、有名なサウナ施設を巡るだけでなく、自身でもテントサウナを購入し、横瀬町で「川とサウナ」イベントを開催。その後、サウナグッズを制作したり、日本初のスキー場サウナを手がけたりと、次々と新しい挑戦を続けてきた。また、有名雑誌でサウナ特集のディレクターを務めたり、台湾でサウナを広めるために登壇したりと、活動の場を国内外に広げていった。「趣味を仕事に変えた」とよく言われますが、むしろサウナが人生を変えたと言った方がいいかもしれません。

**今の時代こそ必要な
サウナフルネス**

そんな84kenが、サウナの良さについて特に強調するのは、「人を誘いやすい」点。「サウナって『一緒に来よう！』と友達を誘いやすいのが良いんです。一人で楽しむ

のもいいですが、誰かと共有するとさらに楽しいですよ」。さらに、サウナの醍醐味といったらやはり「サ飯」だ。「五感が研ぎ澄まされるので、ご飯がとにかく美味しく感じられるんですよ。サウナ後にその土地の美味しいものを食べるのもまた楽しみの一つです」と語る。

また、健康によいだけでなく、仕事やストレスの切り替えにも非常に有用だ。「マインドフルネスが世の中に広まっていますが、今の時代こそ毎日を豊かにする存在として『サウナフルネス』をオススメしたいです」。情報が溢れ、時間に追われる毎日を送る現代人にとって、心身共にとこのう時間は必要なかもしれない。「たまにはスマホを置いて、サウナでぼーっとする時間をとってみてください。集中して考えこむしたり、逆に何も考えなかつたりと普段の生活にメリハリをつけることができますよ」。そう語りながら今日も誰かの「とこのう」体験をクリエイトし続けている。

84kenは
P2～7の
特集ページに
登場します

84kenの
プロジェクト

たてラボ



サウナフルネス
のススメ



ザ・ファージ



秩父鉄道出店イベント

けんかつ鉄道フェア2025

- 開催日時 2月15日(土)10:00～15:00
- 開催場所 埼玉県民活動総合センター
(ニューシャトル内宿駅から無料送迎バス利用または徒歩16分)
- 開催内容 ●鉄道会社等のPR ●鉄道会社グッズ販売
●鉄道模型の展示・実演 等
- お問合せ 公益財団法人いきいき埼玉 ☎048-728-7113

ヘッドマーク情報

※掲出車両は
急ぎよ変更になる場合があります

秩父ウイスキー祭開催記念

(掲出期間) 2月1日(土)～16日(日) (掲出車両) 7800系1編成

★2/16(日)秩父ウイスキー祭当日、
秩父駅構内にて秩父鉄道沿線の名物グルメ、
お土産の販売があります！

(販売時間) 11:00～15:00(予定)

秩父鉄道 春の入居キャンペーン

新規入居者の契約時初期費用を優遇！新生活を応援いたします。

敷金・礼金・仲介手数料なし+フリーレント(家賃無料)2カ月

- 対象 キャンペーン期間中に対象物件に入居される方
(対象物件:STハイツ 西羽生・新郷・赤城)
- 期間 ～4月30日(金) ※空室がなくなり次第終了
※キャンペーン条件および注意事項を事前にお問合せください
- お問合せ 秩父鉄道不動産事業部 ☎048-523-3310(9:00～17:00 日曜、祝日除く)